

가지가지한닭



「'싱싱한밥상 만들기 저염 레시피 공모전' 신메뉴 입니다.」

[조리 및 영양 TIP]

- 가지의 식물성 영양소는 뇌 기능 향상에 도움을 주어 성장기 아이들에게 영양적으로 우수한 식재료입니다.
- 가지는 물에 담근 후 조리해야 떫은 맛을 줄일 수 있습니다.
- 닭가슴살은 살이 너무 흰 것은 오래된 닭이므로, 옅은 분홍빛인 것을 구입하는 것이 좋습니다.

[영양 성분]

열량	탄수화물	단백질	지방
56.02 kcal	1.97 g	9.53 g	0.87 g

[재 료]



(유아 1인분 기준)

재 료	중 량	재 료	중 량
닭가슴살	40g	가지	20g
양파	10g	당근	2.5g
대파	1.5g	다진마늘	0.5g
참기름	0.5g	설탕	0.5g
간장	0.5g		

[조리과정]



1. 닭가슴살은 깨끗이 손질하여 한 입 크기로 썬다.
2. 가지와 양파, 당근, 대파도 적당한 크기로 썬다.
3. 분량의 간장, 설탕, 다진마늘을 섞어 양념장을 만든다.
4. 기름을 두른 팬에 닭가슴살을 넣어 볶다가 어느정도 익으면 2와 3을 넣어 한번 더 볶는다.
5. 채소의 숨이 죽으면 불을 끄고 참기름을 두른다.
6. 접시에 담아 완성한다.

